**Технологическая карта урока**

**по физической культуре в 7 классах, согласно требованиям ФГОС.**

**МОУ СОШ №22**

**Учитель:Шмидт Д.С.**

**Раздел программы:** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема урока:** Нижняя прямая подача.

**Цель урока:** Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи, осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

**Задачи урока:**

***предметные:***

* Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи, сформировать навыки владения техникой игры в волейбол.
* Совершенствовать умения выполнять комплекс упражнений типа "зарядки".
* Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.

***метапредметные:***

* Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям.
* Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.

***личностные:***

* Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества.
* Формировать знания и умения, выполнять самоконтроль для умения контролировать самочувствие.
* Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

**Тип урока:** *урок предметных ЗУН*

**Условия проведения:** спортивный зал.

**Материально-техническое обеспечение:** волейбольные мячи, конусы, свисток.

|  |
| --- |
| **1. Вводно-подготовительная часть.****Цель:** обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.**1.1. Организационный момент.****Задачи:**1. Начальная организация обучающихся.2. Создание целевой установки на уроке.3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся.5. Психологическая настройка на предстоящую работу. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка**  | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока. | Строятся в одну шеренгу. физорг класса сдает рапорт о готовности касса к уроку. Внимательно слушают, задают вопросы. | 1 мин. | Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека, правое ухо чуть выше левого. | **Регулятивные УУД:**Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Демонстрация волейбольного мяча.***Что это?******Какой?*** ***В какую игру мы играем этим мячом?******Какие виды передач вы знаете?******Какие виды подач вы знаете?******С какой передачей мы с вами уже работали?*** ***Над каким приёмом мы будем работать на уроке?***(Демонстрация нижней прямой подачи учителем).***Что мы должны выполнять во время работы, чтобы не навредить нашему организму?***Озвучивается тема урока: "Нижняя прямая подача".***Давайте сформулируем цели на урок?***Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике выполнения нижней прямой подачи.На первом этапе урока измерим ЧСС. | *Мяч.**Имеет сферическую форму, весом 260 гр.**Волейбол.**Верхняя и нижняя**Верхняя и нижняя**Верхняя и нижняя**Нижняя прямая подача.**Проводить самоконтроль своему организму.**Самоконтроль* | 1 мин. | Включить в деятельность обучающихся. | **Познавательные УУД:**Планировать занятия физическими упражнения в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.**Личностные УУД:**Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  |
| **1.2. Разминка.****Цель:** обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.**Задачи:** 1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата).2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока:* совершенствовать ЗУН в технике верхней передачи мяча;
* совершенствование комплекса упражнений типа "зарядки";
* развивать физические качества: быстроту, выносливость, координационные способности;
* формирование установки обучающихся на активную познавательную деятельность.

**Средства:*** Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты).
* различного рода передвижения: на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, другими способами.
* Специальные беговые и прыжковые упражнения.
* Подготовительные упражнения.
* Упражнения на развитие подвижности суставов, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств.
* Общеразвивающие упражнения в движении.

**Критерии результатов:** готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний, ЧСС. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка**  | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует выполнение строевых упражнений (команд).Разновидности ходьбы:- на носках (пятках);- вращение мяча пальцами вверх, вниз в сторону;- выпадами на каждый выпад коснуться мячом пола впереди стоящей ноги;- выпадами, передача мяча под ногой с руки на руку на каждый выпад. | Выполняют команды. У каждого ученика мяч в руках: мяч держать двумя руками у груди. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. Мяч в руках. Бег в колонне, дистанция шага. Мяч держать на уровне таза. | 1 мин. | Команды:"становись!", "равняйсь!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!" | **Регулятивные УУД:**Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Разновидности бега:- лицом вперёд;- с захлёстыванием голени;- с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча;- бег спиной вперёд. |  | 2 мин. | В ходьбе выполняются упражнения фронтально, беговые поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой. |  |
| Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами:- перебрасывание с руки на руку (по дуге);- сгибание рук в локтевых суставах (к груди и обратно);- выпрямление рук вперед и обратно к груди;- поднять руки вверх, согнуть локти, опустить, вернуть руки в исходное положение;- мяч за голову, наклоны туловища влево, вправо;- мяч за голову, наклоны туловища вперёд;- мяч перед грудью, приседания.Упражнения в парах:передача мяча:- левой;- правой;- двумя руками снизу, сверху;- двумя снизу, сверху в прыжке с отскоком об пол. | По окончании проведения разминки, 2 обучающихся проводят измерения ЧСС после полученной нагрузки. Самоконтроль за физиологическим состоянием . | 4 мин. | Разминка выполняется фронтально. | **Познавательные УУД:**- представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
| **2. Основная часть.****Цель:** обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний в процессе урока.**Задачи:**1. Совершенствовать ЗУН в технике выполнения нижней прямой подачи.2. Совершенствовать ЗУН в осуществлении самоконтроля ЧСС.3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.**Средства:*** различные виды нижней подачи мяча.
* разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач.
* основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки.
* подвижная игра.

**Критерии результативности:*** активные действия обучающихся и овладения способами действий.
* правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять нижнюю прямую подачу.
 |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка**  | **ОМУ** | **УУД** |
| Индивидуальная работа с мячом. | Отрабатывают передачу мяча снизу, сверху двумя руками. | 3 мин. |  | **Регулятивные УУД:**Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Работа в парах.Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две шеренги. Образование пар. | Отрабатывают верхнюю и нижнюю передачу мяча. | 4 мин. | Расстояние между обучающимися - 4 метра. |  |
| И.П. две шеренги. Образовать 2 круга. Учебная игра "Мяч в воздухе". Верхняя передача мяча с водящим в круге.Проверка ЧСС . | какая из команд сделает больше волейбольных передач и не уронит мяч. | 5 мин. | Правильное выполнение техники верхней передачи. Потерявший мяч отжимается 2 раза. | **Коммуникативные УУД:*** формируем умение слушать и понимать других.
* умение работать в паре и группе.

Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и учителем. |
| Нижняя прямая подача мяча через сетку. | Осуществляют подачу через сетку. | 4 мин. | Следить за техникой исполнения. | **Познавательные УУД:**- представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
| Общее построение. Расчет на 1-2. 1, 2 номера играют в "Пионербол" с элементами "Волейбола" через сетку. (судья – ученик или учитель).Каждая команда проходит теоретическую подготовку по самоконтролю (заслушиваются дети, которые проводили измерения). Консультирует учитель. | Игра через сетку "Пионербол" с элементами волейбола. | 15 мин. | Расстановка игроков, перемещение игроков по площадке, во время игры комментировать свои ошибки. Использовать жесты судей. | **Регулятивные УУД:**Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| **3. Заключительная часть.****Цель:** приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.**Задачи:**1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц.2 постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся.5. Организованное завершение занятия.**Средства:*** Строевые упражнения.
* Упражнения на расслабление мышц.
* Игровые задания на внимание и на координацию.

  |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка**  | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение обучающихся.  | Строятся в одну шеренгу. | 30 сек. |  |  |
| Проверка ЧСС. | Проверка ЧСС  | 30 сек. |  |  |
| Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма. | Выполнение упражнений на восстановление дыхания:1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх.1-3 - полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох;4-5 пауза;6-8 вдох. вернуться в и.п.2. И.П. - о.с, руки на пояс.1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох;3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох.Выполнить 3-4 раза.3. И.П. - о.с, руки вверх.1 - наклон вправо, выдох;2 - и.п., вдох;3-4 - то же влево. | 1 мин. | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания. | **Познавательные УУД:**- представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
| Организация повторного измерения ЧСС. | Проверка ЧСС  | 30 сек. |  |  |
| **Рефлексия.**Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?Необходимо ли нам на уроках физической культуры использовать цифровые лаборатории для проведения самоконтроля своего физического и физического состояния?Оцените свою работу на уроке.Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).  | Обучающиеся анализируют свою работу. | 2 мин. | Отметить лучших ребят. |  |
| **Д/задание:** придумать по одному упражнению с волейбольным мячом. |  | 30 сек. |  |  |
| **Благодарит обучающихся за урок.** | Обучающиеся организованно покидают спортивный зал. |  |  |  |